



中國香港體操總會 主辦



康樂及文化事務署 資助

## 第十九屆全港學界健美體操比賽

### 【競技健美體操比賽規則 - 新秀組】

#### 小學(初小組) / 小學(高小組)

#### 1. 參賽資格

- > 只適合未曾在以往的全港學界健美體操比賽及全港十八區健美體操分齡賽中取得新秀組或初級組單人操首3名之運動員參加。

#### 2. 套路資料：

##### i. 內容

- > 整套動作必須平均地結合有氧運動之特質、基本步伐及難度動作

##### ii. 時間

- > 1分20秒

##### iii. 音樂

- > 必須使用大會的指定音樂
- > 音樂由大會提供，參加者不需準備音樂
- > 新秀組的整個規定套路之操化動作及音樂，不能在其他比賽項目的自選套路中使用

##### iv. 難度表

- > 規定套路，不需填寫難度表

##### v. 場地規格

比賽類別	項目	場地規格
小學(初小組 及 高小組)	男子單人(新秀組) / 女子單人(新秀組)	7米 x 7米

#### 3. 動作編排及演出：

內容：所有動作必須跟隨影片的內容，包括：

- > 開始及結束的造型
- > 難度動作
- > 路線及面向

#### 4. 評分標準：

- > 請參考「競技健美體操比賽規則 - 評分方法」

#### 5. 比賽服裝

- > 請參考附頁一的「比賽服裝」

#### 6. 其他

- 賽事將不設上訴，除上述規則外，餘項依國際健美體操比賽規則【2022至2024年】處理。所有領隊/教練及運動員必須遵從，不得異議。
- 國際健美體操比賽規則【2022至2024年】(英文版本)可在國際體操聯盟網站(<http://www.fig-gymnastics.com>)下載。
- 本規程如有未盡善之處，賽會有權隨時作出修訂而不作另行通知。



中國香港體操總會 主辦



康樂及文化事務署 資助

## 第十九屆全港學界健美體操比賽

### 【競技健美體操比賽規則 - 自選套路】

(小學(初小組) 及 小學(高小組) - 初級組、中學組、大專組)

#### 1. 動作編排及演出

##### (i) 內容

> 整套動作必須平均地結合有氧運動之特質、基本步伐及難度動作

> 自選套路不能使用新秀組的整個規定套路之編排、操化動作及音樂

> 如在以往的全港學界健美體操比賽 及 全港十八區健美體操分齡賽中 取得初級組單人操首 3 名之運動員，往後的比賽就不能參加新秀組之單人項目，必須繼續參加初級組之單人項目。

##### (ii) 時間 (如整套動作之時間不符合指定要求，將被扣分)

組別	初小組	高小組	小學組	中學組	大專組	
項目	男單/女單/混雙/ 三人/五人			男單/女單/混雙/ 三人/五人	男單/女單	混雙/三人/五人
套路 時間	1 分 15 秒 (± 5 秒)			1 分 20 秒 (± 5 秒)	1 分 20 秒 (± 5 秒)	1 分 25 秒 (± 5 秒)

##### (iii) 音樂

> 可以使用一首或多首樂曲混合的音樂，亦可配合特殊音響效果 (音樂格式: MP3)

> 未能提供比賽音樂者，大會有權取消其參賽資格

##### (iv) 場地規格

比賽類別	項目	場地規格
小學(初小組 及 高小組)	男子單人 (初級組) / 女子單人 (初級組) / 混合雙人 / 三人 / 小學組男子三人	7 米 x 7 米
小學(初小組 及 高小組)	五人	10 米 x 10 米
中學組 及 大專組	所有項目	

#### 2. 評分方法及違規動作

> 請參考「競技健美體操比賽規則 - 評分方法」

#### 3. 比賽服裝

> 請參考附頁一的「比賽服裝」

#### 4. 其他

i. 賽事將不設上訴，除上述規則外，餘項將依國際健美體操比賽規則【2022 至 2024 年】處理。所有領隊/教練及運動員必須遵從，不得異議

ii. 國際健美體操比賽規則【2022 至 2024 年】(英文版本)可在國際體操聯盟網站 (<http://www.fig-gymnastics.com>)下載

iii. 本章程如有未盡善之處，賽會有權隨時作出修訂而不作另行通知



中國香港體操總會 主辦

康樂及文化事務署 資助

## 第十九屆全港學界健美體操比賽

### 【競技健美體操比賽規則 - 難度動作】

#### 1. 難度動作

組別	初小組	高小組	小學組	中學組	大專組
難度動作 (合共)	最多 7 個			最多 7 個	單人項目：最多 9 個 其他項目：最多 8 個
限制難度	單手支撐			不適用	不適用
規定難度 (必需 <u>非連貫</u> 地進行)	<b>3 個</b> 1) A101 標準俯臥撐 / A122 文森俯臥撐 2) A212 分腿支撐 3) B 403 跳轉 360°			不設規定難度動作	不設規定難度動作
自選難度	4 個			7 個	最多 9 個 (單人項目) 最多 8 個 (其他項目)
難度動作准許分值	只計算 0.1 - 0.4 之難度			只計算 0.2 - 0.8 之難度	只計算 0.3 - 1.0 之難度
成俯撐著地	0 次			<b>*男單：最多 2 次</b>	<b>*男單：最多 3 次</b>
劈腿著地 (Split Landing) ( <b>*男單：0 次</b> )	女單/混雙/三人/五人： 最多 1 次			女單/混雙/三人/五人： 最多 2 次 (成俯撐著地 / 劈腿著地)	女單/混雙/三人/五人： 最多 3 次 (成俯撐著地 / 劈腿著地)
難度動作類* (Family)	每類 (Family) <b>最多只能選擇 2 個難度動作</b>				
難度中 Base Name <sup>^</sup>	每類 (Family) 的 Base name 難度中只能選擇 <b>1 個難度動作</b>				
難度連接組合 (Combination)	0 次 (No Combination)			1 次 2 個難度組合 (1 set 2 Combination)	單人：3 次 2/3 個難度組合 其他項目：2 次 2 個難度組合
技巧動作 (Acrobatic)	可選 A1 - A2 (最多 2 個)			可選 A1 - A5(A5 沒有轉體) (最多 2 個)	可選 A1 - A5 (不能重覆)

【運動員身體有接觸時所進行的難度動作將不予計算】

# 難度動作組別分為：A 組.地面難度 (Floor Element) / B 組.空中難度 (Air Element) / C 組.站立難度 (Standing Element)

\* 難度動作類別分為：A 組. (Family 1-3) / B 組. (Family 4-6) / C 組. (Family 7-8)

<sup>^</sup> Base Name：(Family 2) 支撐·高直角支撐·水平/分腿水平支撐；(Family 7) 單足轉體·水平控腿轉

例子：套路中只能完成 1 次 分腿支撐 或 直角支撐 或 分腿直角支撐

#### 2. 技巧動作 Acrobatic：

A1	側手內轉	Round-off
A2	前軟翻 / 後軟翻	Walkover (Forward / Backward)
A3	前手翻 / 頭手翻	Handspring (Forward) / Headspring
A4	後手翻	Flic Flac
A5	空翻 360° (前 / 後 / 側) (有轉體(最多只能做一周) / 沒有轉體)	Salto (360°) Forward / Backward / Sideward (with or without maximum 1/1 twist)

### 3. 難度連接組合加分

項目	動作連接加分	例子 ( D=難度動作 ; A=技巧動作 )
男單 / 女單	沒有加分 ( 中學組及大專組適用 )	A+A
	+ 0.1	D+D / A+D / D+A
	+ 0.2 ( 大專組適用 )	D+A+D / A+D+A / A+D+D / D+D+A / D+D+D
	+ 0.2 ( 只限 1 次 ) ( 大專組適用 )	A+A+D / D+A+A
混雙 / 三人 / 五人 ( 最多 2 個難度組合 )	+ 0.1	D+D / A+D / D+A
	沒有加分 · 難度扣分	D+A+D / A+D+A / A+D+D / D+D+A / D+D+D

### 4. 備註

(i) 難度：

- > 難度需達到最低要求 ( minimum requirement ) 。若難度出現失誤或跌倒，難度不會被計算。詳細請參考國際健美體操比賽規則【2022 至 2024 年】
- > 在難度連接組合中，其中一個難度未達到最低要求或出現失誤或跌倒，該難度組合將不會獲得連接加分

(ii) 男單：

- > 在第 4 類 ( Family 4 ) 選擇最少一個難度 ( 中學組及大專組適用 )
- > 不能在第 8 類 ( Family 8 ) 選擇難度 ( 所有組別適用 )

(iii) 男單及女單： ( 中學組及大專組適用 )

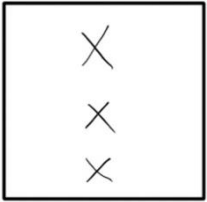
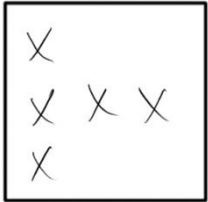
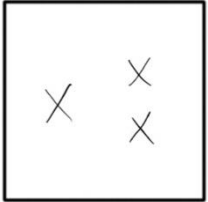
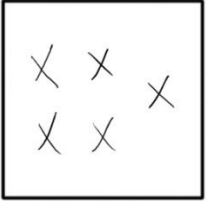
- > 可在套路中連貫地進行技巧動作 ( A+A ) 一次 ( 例如：側手內轉 ( A1 ) 接後手翻 ( A3 ) )
- > 必須連接難度才用給予連接加分 ( A+A+D 或 D+A+A )

(iv) 混雙、三人及五人：

- > 不可做出連接的技巧動作
- > 運動員必須同時完成同樣的難度 或 難度組合 或 單個技巧動作。

(v) 三人及五人：

- > 所有難度必須在從裁判席正面角度，隊形在同列中沒有重疊下完成，同列最多為 2 人。  
在重疊隊形下完成的難度得分為 0 分。例子如下：

			
難度 <u>不會</u> 被計算	難度 <u>不會</u> 被計算	難度 <u>會</u> 被計算	難度 <u>會</u> 被計算



中國香港體操總會 主辦



康樂及文化事務署 資助

## 第十九屆全港學界健美體操比賽

### 【競技健美體操比賽規則 - 評分方法】

#### 1. 評分標準：

根據競技健美體操的評分方法和要求，制訂出「難度」、「藝術」及「完成」評分方法

#### 2. 評分範疇：

##### I. 難度扣分

(i) 難度動作按以下各項扣分，每出現一次扣 0.5 分

組別	小學 (初小組)	小學 (高小組)	小學組	中學組	大專組
難度動作總數目	多於 7 個			多於 7 個	多於 9 個(單人項目)或 8 個(其他項目)
規定難度	欠缺或連貫地進行			不適用	不適用
難度重覆或同類別*	每重覆 1 個 / 每類 ( Family ) 多於 2 個的難度 / 多於 1 個 base name 的難度				
難度動作分值	大於 0.4			大於 0.8	不適用
限制難度動作	單手支撐			不適用	不適用
難度動作以俯臥撐著地	1 次或以上			多於 2 次	多於 3 次
難度動作以劈腿著地	多於 1 次				
	男單：1 次或以上				
難度連接組合限制 ( Element Combination )	1 個或以上			3 個或以上	3 個或以上(單人項目) 4 個或以上(其他項目)
難度組合次數限制 ( Combination Set )	1 次或以上			多於 1 次	多於 3 次(單人項目)或 2 次(其他項目)
技巧動作 (Acrobatic)	做出 A3 – A5			A5 有轉體	不適用

\* 同類別 ( Family ) 難度依照國際健美體操比賽規則【2022 至 2024 年】定義

(ii) 男子單人難度扣分，每出現每項扣 0.5 分

- > 沒有在第 4 類 ( Family 4 ) 選擇一個難度 ( 中學組及大專組適用 )
- > 展示 1 個或以上第 8 類的難度 ( Family 8 ) ( 所有組別適用 )

##### II. 難度計分

###### (i) 難度分 ( Difficulty Score )

- > 請參考【競技健美體操比賽規則 - 難度動作】
- > 將所得的全部分值相加，然後除 2；或除 1.8 (三人及五人組：混合男女) 或除 1.7 (三人及五人組：全女子)

###### (ii) 難度減分 ( Deduction )

- > 在總分扣減全部的難度減分

### III. 藝術得分

評分準則		總分
音樂	- 音樂的選材/結構組成, 音效等/音樂的運用	2 分
*健美體操動作操化	- 動作內容編排 - 動作之強度/創意/複雜性	2 分
配合動作	- 包括規定動作之操化動作、過渡與連接、配合及托舉 - 動作之變化/創意/流暢性	1 分
場地運用	- 隊形變化/空間運用/操化的移動能力	1 分
套路藝術性	- 套路結構 / 動作與音樂的的配合度	2 分
表演力	- 動作的技巧/運動員的表現力/合作性	2 分

#### \* 操化組合 (AMP Block)

項目	操化數量 (AMP Sets)	連續的操化組合 (Consecutive AMP Block)
單人 (男子及女子)	最少 8 個 (8 sets)	1 組 (連續 3 個操化) (1 block (3 AMP sets))
混雙、三人及五人	最少 9 個 (9 sets)	1 組 (連續 4 個操化) (1 block (4 AMP sets)) #

# 組合項目 (混雙、三人及五人) 之運動員必須在靠近彼此的情況下同時完成操化組合。若未有在套路中完成操化組合, 裁判會扣減 0.5 分。

### IV. 完成得分

評分準則	分數扣減
<p>對偏離完美完成的動作予以減分, 起評分為 10 分。</p> <p>根據運動員在成套動作完成時所出現下列的情況進行評審:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>i) 難度 / 技巧動作</li> <li>ii) 基本步伐的規範性</li> <li>iii) 身體形態和標準位置</li> <li>iv) 手臂和手形動作運用</li> <li>v) 過渡連接</li> <li>vi) 組合的配合及互動動作</li> <li>vii) 動作的一致性 (單人項目不適用)</li> </ul>	<p>小錯誤 : 稍偏離正確完成, 每次扣 0.1 分</p> <p>中錯誤 : 明顯偏離正確完成, 每次扣 0.3 分</p> <p>失誤 : 根本無法達到要求, 無法清晰展示身體的位置, 失去平衡等, 每次扣 0.5 分</p> <p><b>*若難度有多個錯誤或失誤, 每個難度最多扣減 0.8 分</b></p> <p>跌倒 : 每次扣 1.0 分</p> <p>一致性 : 動作的幅度、強度和表演技巧未達一致, 每次扣 0.1 分 (不適用於單人項目)</p>

### 3. 違例動作

> 請參考附頁二的【違例動作】

### 4. 基本步伐

> 請參考附頁二的【基本步伐的規範】



中國香港體操總會 主辦



康樂及文化事務署 資助

## 第十九屆全港學界健美體操比賽

### 【規定套路規則】

#### ( 幼稚園組 )

1. 參賽資格：

- 於 2017 年 1 月 1 日或以後出生，並就讀全日制 或 半日制幼稚園

2. 參賽人數

- 以 2 - 8 人形式組成組合 ( 性別不限 )

3. 套路資料：

(i) 內容

運用健美體操的基本步伐，並以舞蹈形式展示，及加上難度動作，做出規定套路的動作。

(ii) 時間

> 1 分 28 秒

(iii) 音樂

> 必須使用大會的指定音樂

> 音樂由大會提供，參加者不需準備音樂

(iv) 難度表

> 規定套路，不需填寫難度表

(v) 場地規格

比賽類別	項目	場地規格
幼稚園組	有氧舞蹈	7 米 x 7 米

4. 動作編排及演出：

- 內容：
- > 動作必須跟隨影片的內容
  - > 開始及結束的造型可以自訂
  - > 動作的面向可以自訂
  - > 隊型可以自由發揮

5. 比賽服裝：

- > 請參考附頁一的「比賽服裝」



中國香港體操總會 主辦



康樂及文化事務署 資助

## 第十九屆全港學界健美體操比賽

【有氧舞蹈比賽規則 - 評分方法】

( 幼稚園組 )

### 1. 評分範疇：

#### I. 藝術得分

評分準則		總分
音樂	- 動作與音樂的配合，是否跟隨拍子	2 分
規定動作	- 完成整套套路 - 動作之強度 / 流暢性	2 分
動作編排	- 規定動作內容編排 - 動作之變化 / 創意	2 分
場地運用	- 隊形變化 / 空間運用 / 運動員的活動範圍	2 分
藝術表演力	- 動作的技巧 / 運動員的表演力 / 合作性	2 分

#### II. 完成得分

> 對偏離完美完成的動作予以減分，起評分為 10 分

錯誤 / 偏差	分數扣減
<b>小錯誤：</b> 稍偏離正確完成	每次扣 0.1 分
<b>中錯誤：</b> 明顯偏離正確完成	每次扣 0.3 分
<b>失誤：</b> 根本無法達到要求，無法清晰展示身體的位置，失去平衡/跌倒等	每次扣 0.5 分
動作的幅度、強度和表演技巧未達一致	每次扣 0.1 分

### 2. 其他：

- (i) 賽事將不設上訴，除上述規則外，餘項依國際健美體操比賽規則【2022 至 2024 年】處理。所有領隊/教練及運動員必須遵從，不得異議。
- (ii) 國際健美體操比賽規則【2022 至 2024 年】(英文版本) 可在國際體操聯盟網站 ([www.fig-gymnastics.com](http://www.fig-gymnastics.com)) 下載。
- (iii) 本規程如有未盡善之處，賽會有權隨時作出修訂而不作另行通知。





中國香港體操總會 主辦

康樂及文化事務署 資助

## 第十九屆全港學界健美體操比賽

### 【有氧舞蹈比賽規則】

( 小學組 / 中學組 / 大專組 )

#### 1. 動作編排及演出：

(i) 內容

有氧舞蹈以 8 人形式，運用健美體操基本步伐，並配以主題用舞蹈形式展示。當中必須包括 **32-64 拍之第二風格之舞蹈 ( 2<sup>nd</sup> Style )**。第二風格的舞蹈為任何類形之舞蹈 ( Any Style of Dance )。編排中可加入托舉，惟托舉不能高於兩人之站立高度。

(ii) 時間

小學組	中學組	大專組
1 分 15 秒 ( ± 5 秒 )	1 分 20 秒 ( ± 5 秒 )	1 分 25 秒 ( ± 5 秒 )

如整套動作之時間不符合指定要求，將被扣分

(iii) 音樂

- > 可以使用一首或多首樂曲混合的音樂，亦可配合特殊音響效果
- > 未能提供比賽音樂者，大會有權取消其參賽資格

(iv) 場地規格

比賽類別	項目	場地規格
小學組、中學組、大專組	有氧舞蹈	10 米 x 10 米

#### 2. 評分方法：

- > 請參考「有氧舞蹈比賽規則 - 評分方法」

#### 3. 比賽服裝：

- > 請參考附頁一的「比賽服裝」

#### 4. 其他：

- (i) 賽事將不設上訴，除上述規則外，餘項依國際健美體操比賽規則【2022 至 2024 年】處理。  
所有領隊/教練及運動員必須遵從，不得異議
- (ii) 國際健美體操比賽規則【2022 至 2024 年】(英文版本) 可在國際體操聯盟網站 ([www.fig-gymnastics.com](http://www.fig-gymnastics.com))下載
- (iii) 本章程如有未盡善之處，賽會有權隨時作出修訂而不作另行通知



中國香港體操總會 主辦



康樂及文化事務署 資助

## 第十九屆全港學界健美體操比賽

### 【有氧舞蹈比賽規則 - 評分方法】

( 小學組 / 中學組 / 大專組 )

#### 1. 評分標準：

根據競技健美體操的評分方法和要求，制訂出「藝術」及「完成」評分方法。

#### 2. 評分範疇：

##### I. 難度得分：

> 在有氧舞蹈中做出的難度動作將不會計分，套路可自由選擇包括 / 不包括難度動作

##### II. 藝術得分

評分準則		總分
音樂	- 音樂的選配 / 音樂的組成，音效等 / 音樂的運用	2 分
有氧舞蹈動作	- 動作內容編排 - 動作之強度 / 創意 / 複雜	2 分
配合動作編排	- 包括規定動作之操化動作、過渡與連接、配合及托舉 - 動作之變化 / 創意 / 流暢性	2 分
場地運用	- 隊形變化 / 空間運用 / 操化的移動能力	1 分
套路藝術性	- 套路結構 / 動作與音樂的配合度	2 分
表演力	- 動作的技巧 / 運動員的表現力 / 合作性	2 分

##### III. 完成得分

評分準則	分數扣減
<p><b>對偏離完美完成的動作予以減分，起評分為 10 分</b></p> <p>根據運動員在成套動作完成時所出現下列的情況進行評審：</p> <p>i) 身體形態和標準位置</p> <p>ii) 基本步伐的規範性、手臂和手形動作運用</p> <p>iii) 隊形變化</p> <p>iv) 動作的一致性</p> <p>v) 難度動作 ( 如有 ) / 配合 / 過渡連接</p>	<p>小錯誤： 稍偏離正確完成，每次扣 0.1 分</p> <p>中錯誤： 明顯偏離正確完成，每次扣 0.3 分</p> <p>失誤： 根本無法達到要求，無法清晰展示身體的位置，失去平衡等，每次扣 0.5 分</p> <p>跌倒： 每次扣 1.0 分</p> <p>一致性： 動作的幅度、強度和表演技巧未達一致，每次扣 0.1 分</p>

#### 3. 違例動作：

> 請參考附頁二的【違例動作】

#### 4. 基本步伐：

> 請參考附頁二的【基本步伐的規範】



中國香港體操總會 主辦



康樂及文化事務署 資助

## 第十九屆全港學界健美體操比賽

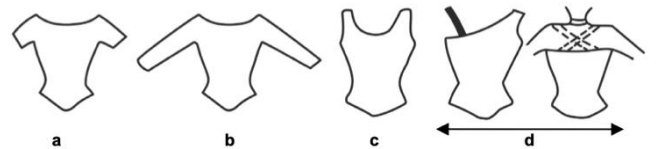
### 【附頁一】

#### 【比賽服飾及髮飾】

1. 運動員應穿符合國際規則之體操衣比賽
2. 運動員必須穿著白色運動鞋(白布鞋除外) 及 白色短襪
3. 參加混合雙人 及 三人 及 五人組比賽運動員必須穿著統一比賽服飾
4. 正確的健美操著裝不含有任何的透明材料，並且不得露出內衣
5. 運動員不可配戴首飾比賽
6. 禁止穿有描繪戰爭、暴力、宗教信仰為主題的服裝
7. 參加「有氧舞蹈」項目之運動員可穿學校體育服裝 或 統一體操衣
8. 參加 幼稚園組 之運動員可自選服裝，惟同組必須穿著統一服飾，並必須穿著白色運動鞋（白布鞋除外）及白色短襪
9. 短髮的運動員須梳理整齊（包括瀏海）；長髮的運動員必須盤成髮髻，瀏海須梳理整齊
10. 女運動員須化妝（小學組女生可選擇不化妝）。建議女生以淡妝為主，以展示運動員自然的一面
11. 男運動員不能化妝

#### (1) 女裝

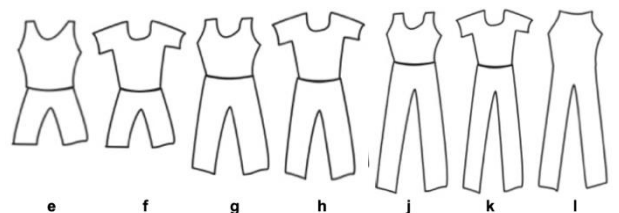
1. 女運動員著一件套帶有肉色或透明褲襪的比賽服，不允許穿上部軀幹分離的（兩件套）服裝或上部與軀幹僅用繩帶連接的服裝
2. 前後領口的開口必須得體，前面不得低於胸骨中部，後面不得低於肩胛骨下緣
3. 整套服裝可有不同款式的閃片
4. 女裝可有袖或無袖，而袖長不可超過手腕處
5. 腿部上緣的開口必須在腰部以下，並遮住髌骨
6. 比賽服必須完全遮住臀紋線



樣例 a 到 c 前後開口處相仿、樣例 d 前後開口處如圖所示

#### (2) 男裝

1. 男運動員必須穿著兩件套體操衣（背心或短袖之緊身服裝及短褲/長褲）或 一件連體服（圖 i 及 l），連體服必須為非緊身的長褲，不可穿長袖運動衣
2. 3/4 非緊身襪褲、非緊身長體操褲（體操衣 + 長褲）、一件連體服（Combi-trousers）是允許的
3. 褲子不能為緊身褲，並需覆蓋大腿 1/3 之長度
4. 整套服裝不得有開口
5. 袖口處不得在肩胛骨下有開口
6. 整套服裝不得有閃片



樣例 e 到 l 前後開口處相仿

#### (3) 服飾減分：

服飾如不符規定者將被扣分，根據國際健美體操比賽規則【2022 至 2024 年】，未能符合以上要求者將被扣 0.2 分(每項)



中國香港體操總會 主辦



康樂及文化事務署 資助

## 第十九屆全港學界健美體操比賽

### 【附頁二】

#### 【基本步伐的規範】

- 踏 步 : 傳統的低強度步伐，要求腳尖過渡到腳後跟落地緩衝，兩腳尖平行方向朝前。
- 後踢腿跑 : 相對於踏步是高強度動作，要求髖和膝在一條線上，腳尖過渡到腳後跟落地緩衝。
- 彈踢腿跳 : 膝關節和髖關節運動要有控制的延伸，腳尖繃直，要求屈膝落地緩衝。
- 吸 腿 跳 : 上體正直吸腿，屈膝時大小腿夾角保持 90 度，腳尖繃直，由腳尖過渡到腳後跟落地緩衝。
- 踢 腿 跳 : 上體正直，直腿向前或向側高踢腿，腳尖繃直，支撐腿可輕微彎曲。
- 開 合 跳 : 分腿時，髖部外開，屈膝緩衝，膝關節彎曲的方向與腳尖方向相同，並腿時腳可平行落地或外開。
- 弓 步 跳 : 體正直，重心在兩腿之間，兩腳尖向前並平行，膝關節的投影點不能過腳尖，腳後跟可以不著地。

#### 【違例動作】

> 每一次出現違例動作扣 0.5 分，違例動作包括：

- i. 以手肘完成技巧單動作
- ii. 表現出過度柔軟的靜態動作 (例如：後搬腿、拱橋等)
- iii. 套路中表現出過度背部柔軟的動作
- iv. 手倒立多於 2 秒
- v. 轉體魚躍前滾翻 或 空翻少於或多於 360° (包括有或沒有轉體)
- vi. 連貫地進行技巧單動作
- vii. **男單或女單限定**：套路中出現三個或以上的**連接**技巧單動作 (例如：側手內轉 + 後手翻 + 空翻)
- viii. **混雙、三人及五人限定**：套路中連貫地進行技巧單動作 (例如：前手翻 + 前空翻)
- ix. **有氧舞蹈限定**：套路中連貫完成三個或以上的技巧單動作  
包括：側手翻內轉、軟翻 (前或後)、前手翻或頭手翻、後手翻 及 空翻